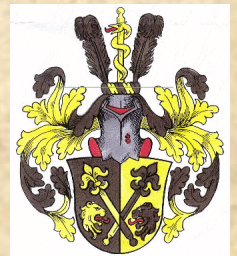


TINNITUS & STRESS

Hans-Georg Vitzthum

Monika Lemke

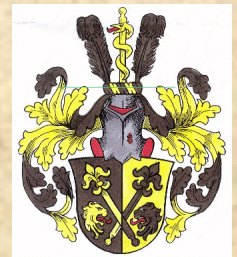
Tinnituskurklinik Schönebeck-Bad Salzelmen



Seminar- Ablauf

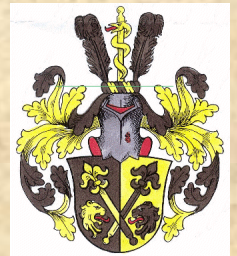
- Ziele des Trainings
- Was ist Stress?
- Wirkungen von positivem Stress
- Wirkungen von negativen Stress
- Tinnitus und Stress
- Das Teufelskreis-Modell
- Fazit

- Übung und Diskussion



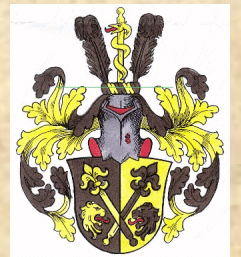
Ziele des Trainings

- Reduktion der inneren Anspannung
 - Veränderung der Einstellung zum Tinnitus
 - Bewußte Steuerung der Aufmerksamkeit
-
- Größere Gelassenheit gegenüber dem Tinnitus und Ausblendung aus dem Bewußtsein
 - Minderung der eigenen Stressbelastung und damit des Tinnitus



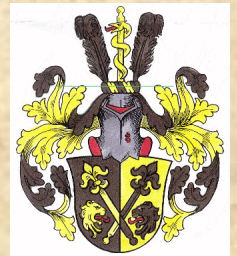
Tinnitus & Stress

- Was ist Stress ?



„Stress“

- Wenn wir sagen: „Ich fühle mich gestresst“,
fühlen sie sich vermutlich
 - Müde
 - Erschöpft
 - Angespannt
 - Enttäuscht
 - Niedergeschlagen
 - Gereizt



„Stress“

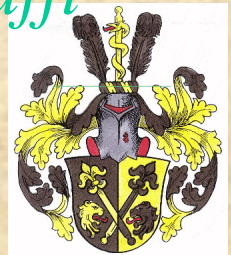
- „Stress“

wird in der Umgangssprache normalerweise als etwas *Negatives* aufgefasst.

- Stress ist nicht nur etwas negatives
- Stress gibt es immer in uns

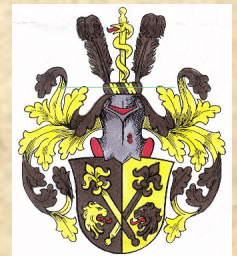
Ein Körper ohne Stress ist ein toter Körper.

Wir brauchen ständig eine gewisse Portion Stress, um zu funktionieren. Zu wenig oder zuviel schafft jedoch Probleme.



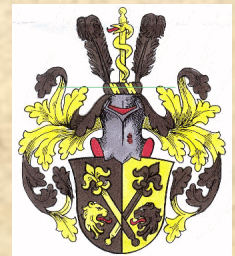
„Wirkungen von positivem Stress“

- Beschleunigung der Gehirnaktivität
- Verbesserung der kurzfristigen Urteilsfähigkeit
- Beschleunigung von Entscheidungen
- Verbesserung des Gedächtnisses
- Schärfung der Aufmerksamkeit

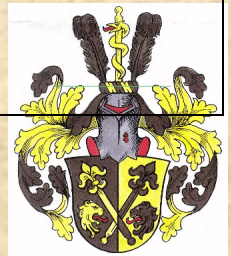


„Wirkungen von positivem Stress“

- *In einer Reihe von Situationen ist Stress nützlich.*
- *Der Stress – Respons versetzt den Menschen in Alarmbereitschaft und verbessert die Möglichkeiten zur Gefahrenabwehr.*
- *Kampf- und Fluchtbereitschaft werden durch erhöhte Sehfähigkeit, Stärkung der Muskeln und bessere Reaktionsfähigkeit gesteigert.*

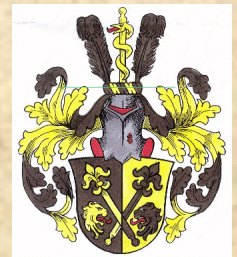


*Stress versetzt uns in die Lage, in
besonders anspruchsvollen Situationen
alle Kräfte zu mobilisieren.*



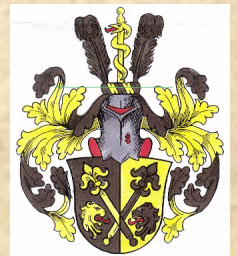
„Wirkungen von negativem Stress“

- Erhöhter Herzschlag und Blutdruck
- Veränderung der Atmung
- Verspannung der Muskulatur
- Unangemessenes Verhalten



„Wirkungen von negativem Stress“

- Stress kann auch negative Wirkungen haben. Das gilt insbesondere, wenn der Mensch keine Handlungsmöglichkeiten hat (der Stress bleibt im Körper), wenn der Stress – Respons zu stark ist oder über einen längeren Zeitraum anhält.

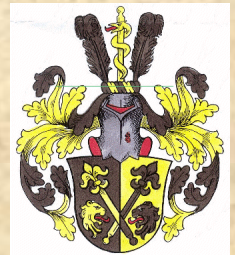


*Zuviel Stress führt dazu, das
wir uns zu schnell abnutzen.*



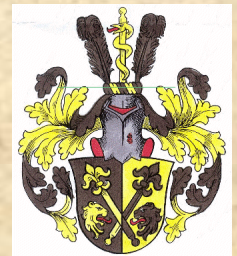
Wirkung von negativem Stress

- Stress hat eine negative Wirkung auf das Hörsystem. Er führt zu einer Verschlechterung der Innenohrdurchblutung und kann somit Tinnitus auslösen bzw. verschlimmern.
- Eine Möglichkeit, die negativen Auswirkungen von Stress zu vermindern, ist rechtzeitig Entspannung einzusetzen. Entspannung ist das genaue Gegenteil von Stress: Sie bedeutet Ruhe, Ausgeglichenheit, Gelassenheit. Das gilt für den seelischen und körperlichen Bereich.



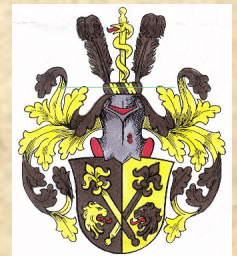
Tinnitus und Stress

- Stress gilt als Hauptrisikofaktor für Tinnitus.
- Stress ist häufig verantwortlich für Episoden der Tinnitusverschlimmerung
- Stress → Tinnitus
- Tinnitus = Stress

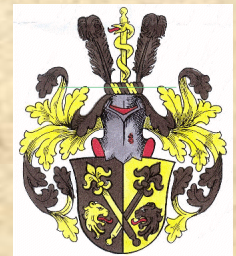
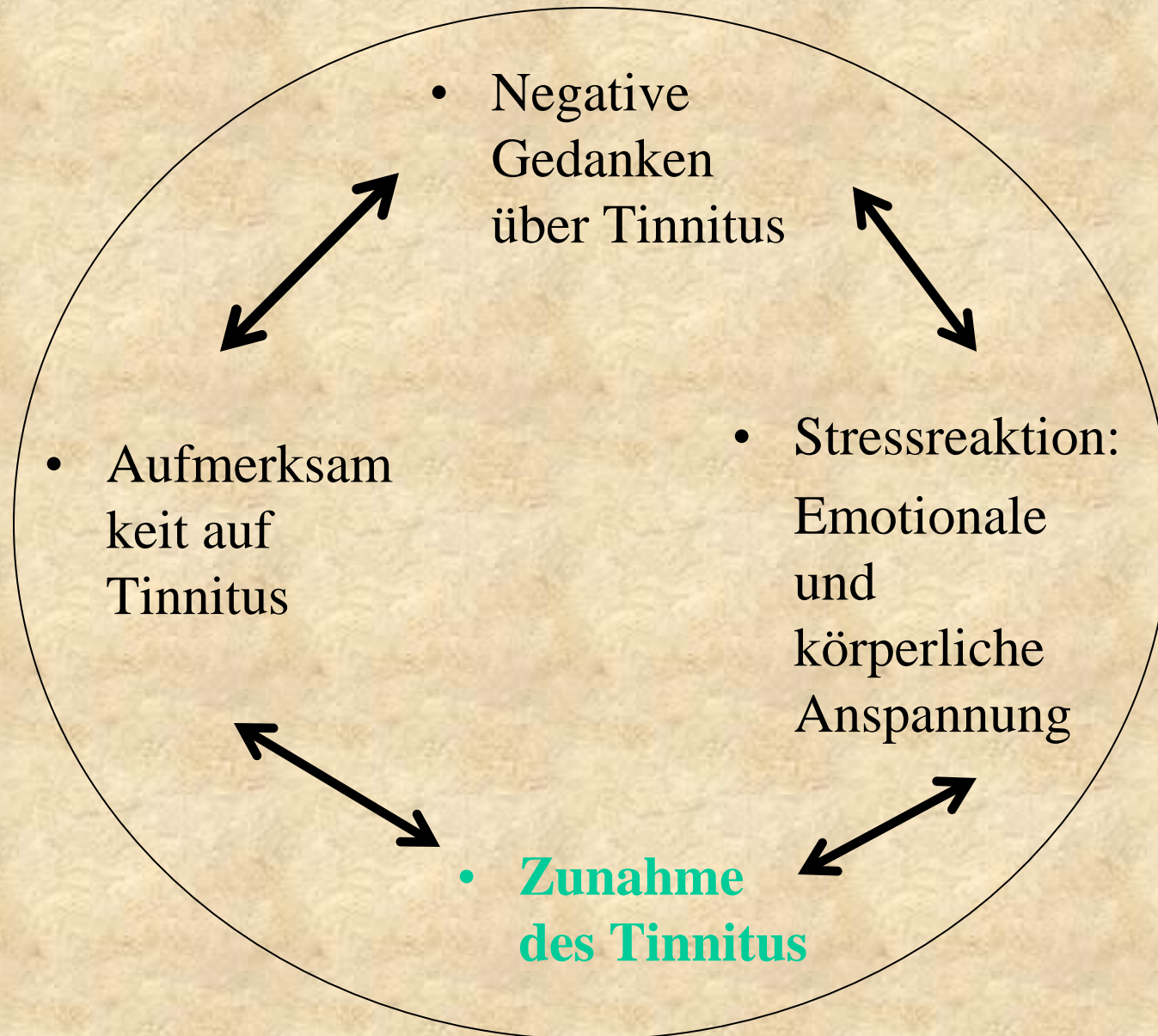


Tinnitus = Stress

- Tinnitus selbst kann ein starker Stressor sein, wenn die Aufmerksamkeit ständig auf ihn gerichtet ist.
- Das bedeutet:
- Immer an Tinnitus zu denken
- Sich ständig Sorgen zu machen um die Zukunft mit Tinnitus
- Kontakte wegen des Tinnitus zu meiden
- Immer neue Behandlungsmöglichkeiten zu erproben usw.

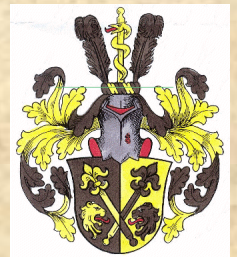


Das Teufelskreismodell



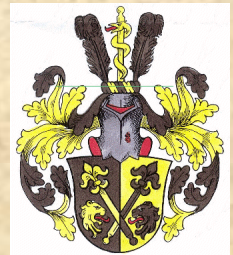
Fazit

- Hören hängt u.a. vom individuellen Zustand ab (z.B. Erregung, Konzentration).
- Ohrgeräusche und die Reaktion auf sie sind von der seelischen und körperlichen Verfassung abhängig.
- Siehe Teufelskreis - Modell



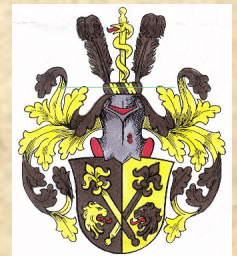
Gedanken zum Tinnitus

- Negative Gedanken
- Es ist ungerecht, dass ich diese Geräusche habe.
- Die Geräusche werden immer lauter
- Die Geräusche werden nie mehr weggehen
- Positive Gedanken
- Wenn ich mich auf konzentriere, kann ich die Geräusche leichter ignorieren.
- Mit Hilfe von dränge ich die Geräusche in den Hintergrund
- Trotz der Geräusche kann ich der Situation Positives abgewinnen



Wörter und Ihre Bedeutung.....

- Typisch für stresserzeugende oder stressaufrechterhaltende Einstellungen ist auch die Verwendung von Schwarz-Weiß-Malerei :

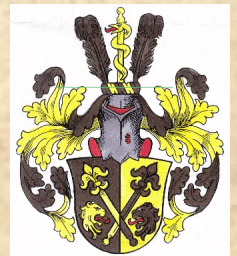


Beispiele

- Immer
- Nie
- Alle
- Sicher
- keiner

statt →

- Oft
- Selten
- Viele
- Wahrscheinlich
- einige



*Herzlichen Dank
für Ihr Interesse,
Versuchen Sie doch gleich einmal,
sich genauer zu beobachten und
bewußter zu reagieren!*

